



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca



LICEO DI STATO CARLO RINALDINI

Liceo Classico - Musicale - Scienze Umane - Economico Sociale

Percorso formativo disciplinare  
**Disciplina: SCIENZE MOTORIE**  
CLASSE 4<sup>^</sup>F LICEO SCIENZE UMANE  
Anno scolastico 2018-2019  
Prof.ssa Alessandrelli Alessandra

## ATTIVITA' PRATICA

- Corsa, preatletici
- Esercizi di mobilizzazione generale e per distretti muscolari
- Lanci della palla a coppie in vari modi
- Test per la forza delle braccia: lancio della palla da 3 kg.
- Test per la forza degli addominali
- Attività ed esercizi ai grandi attrezzi: spalliera e libera ideazione di una progressione
- Esercitazioni relative ad attività sportive individuali e di squadra:
- Pallavolo, calciobalilla, tennistavolo, badminton, break dance
- Autodifesa, Krav Maga con esperti

## TEORIA

**Alimentazione** Gli alimenti nutrienti e i fabbisogni biologici - Il fabbisogno energetico: glucidi e lipidi.

Il fabbisogno plastico rigenerativo. Protidi. Il fabbisogno bioregolatore e protettivo.

Vitamine. Sali minerali. Il fabbisogno idrico. Perché l'acqua è importante.

Ancona,01-06-2019

Il Docente

Prof.ssa Alessandra Alessandrelli